

医療法人信和会
介護老人保健施設はなその
☎0944-52-8600
大牟田市花園町64-5



はなてぼ

hanatebo.24

【はなその理念】 ゆったりとした時の流れで、ありのままに自分らしく暮らせる場所、それが『はなその』です。

今回は、早めに予防して頂くために、インフルエンザについて話をしたいと思います。



はなもんくん

～インフルエンザの特徴～

- ① 地域内でのインフルエンザの流行
- ② 急激な発症
- ③ 38℃以上の発熱・悪寒

～日常生活でできる予防法～

- ① **栄養と休養を十分取る。**
体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
- ② **適度な温度、湿度を保つ。**
ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂います。加湿器などで室温を適度な湿度(50～60%)に保ちましょう。
- ③ **外出後の手洗いとうがいの実施。**
手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいは口の中を洗浄し、のどの乾燥を防ぎます。
- ④ **人ごみを避ける。**
病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
- ⑤ **マスクを着用する。**
インフルエンザが流行してきたら外出する際はマスクを着用しましょう。罹患した人には、咳やくしゃみから他人への感染を防ぐ効果もあります。

チェック!

次のような症状があれば、インフルエンザかも!?

- ① 関節痛・筋肉痛
- ② 倦怠感・疲労感
- ③ 頭痛
- ④ 寝込む

次の“風邪症状”も同時かやや遅れて現れます。

- ⑤ 咳・鼻汁・くしゃみ
- ⑥ 喉の炎症

罹患していたら...

インフルエンザはどうやって治療するの?

インフルエンザウイルスの増殖を阻害する抗インフルエンザ薬(経口薬と吸入薬、点滴、小児用のドライシロップ)で治療を行います。一般の薬局や薬屋では貰えませんので、医師の処方が必要です。

早めに受診をした方がよいのはなぜですか?

いったん体の中に入ったインフルエンザウイルスは猛烈な勢いで増え続けて、症状が出てから2～3日後(48時間～72時間後)に最も数が多くなります。ウイルスの量が最大になる前に、つまり48時間以内に抗インフルエンザ薬を使って増殖を抑えれば、病気の期間を短くし、症状の悪化を防ぐことが出来る可能性があるというわけです。

最も確実な予防は、**流行前にワクチン接種**を受けることです。特に、**高齢者や心臓や肺に慢性の病気を持つ人、気管支炎を持つ小児**など、インフルエンザにかかると重症化したり、合併症を引き起こしたりする可能性の高い人は、医師と相談の上、早めに予防接種することが望ましいと考えられます。



はなもんくん



★第12回夕涼み会★



8/3(金)にはなぞの恒例行事「夕涼み会」を行いました。
 今年でもう12回目を迎えることができました。
 今年は215名の方にご来場いただきました！！
 今年も迫力満点の『和太鼓 響』と『創作エイサー TI-DA』
 に出演していただき、また、子供達に大人気の『ラムネ早飲
 み大会』も大盛り上がりでした。来年も皆様に喜んで頂ける
 よう頑張りますので、宜しくお願いします。
 尚、ご協力頂いた『和太鼓 響』、『創作エイサー TI-DA』
 『お好み焼き げんちゃん』、『大牟田菓子処 つる本舗』の
 皆様に厚くお礼申し上げます。



いこい農地で野菜を作ってみませんか??

現在いこい農地に空きがあります。(月/200円)

家庭菜園に少しでも興味がある方は0944-52-8600までお問い合わせ下さい。



地域交流施設いこい10月・11月予定

第1・3水曜日
14:00~15:30
 『よかば〜い体操』



第2・4水曜日
10:00~12:00
 『手芸サークル』



☆お気軽にお問い合わせ下さい☆

◆周辺地図◆



■お問い合わせ

- ◆介護老人保健施設はなぞの
〒836-0867 大牟田市花園町64-5
Tel.0944 (52) 8600
- ◆居宅介護支援事業所はなぞの
〒836-0872 大牟田市黄金町1丁目237-1
Tel.0944-52-8717
- ◆訪問看護ステーションはなぞの
〒836-0867 大牟田市花園町64-5
Tel.0944-52-6080
- ◆訪問介護事業所はなぞの
〒836-0872 大牟田市黄金町1丁目237-1
Tel.0944-52-8600
- ◆小規模多機能型居宅介護花ごよみ
〒836-0872 大牟田市黄金町1丁目237-1
Tel.0944-52-4624
- ◆介護予防拠点・地域交流施設いこい
〒836-0872 大牟田市黄金町1丁目237-1
Tel.0944-52-8600 (代表)

